

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Quark, weiß: herzhaft

250 g Magerquark
45 g Netto Zwiebel, gewürfelt

mit
glattrühren
Würzen mit:

jod. Meersalz
Pfeffer, schwarz
Paprika edelsüß

Schnittlauchröllchen

zuletzt
unterheben u. m.
Schnittlauchröllchen
bestreut servieren.

Gesamt: 192,6 kcal / 0,81 g Ballaststoffe
reicht für viele Scheiben Vollkornbrot
als Brotaufstrich

als Deko: Radieschenscheiben

Variation: mit Pellkartoffeln (neue Kartoffeln)
od. Salzkartoffeln als kalorienarmes Mittagsessen